



10/3(金) 鶏肉ときのこのかけぽんバター炒め (福岡 由香さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1枚
生しいたけ：2枚
しめじ：1/2パック
エリンギ：1本
サラダ油：小さじ1
バター：10g
チョーコー醤油 かけぽん：大さじ2
塩：少々
黒こしょう：少々
(仕上げ)
ゆず(輪切り)：2枚
チョーコー醤油 かけぽん：小さじ1

- ① 鶏肉は一口大に切って、しいたけは石づきを取り5mm幅に切る。しめじは石づきを取って、小房に分ける。エリンギは縦に薄切りにする。
- ② フライパンに油を引かずに中火にかけ、ゆずの薄切りを並べて、20秒ほど片面に焼き色をつけ、取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を加えて熱し、①の鶏肉を皮目から中火で焼き、焼き色がついたら裏返して中まで火を通す。
- ④ ③に、①のしいたけ・しめじ・エリンギを加え、鶏肉の脂を吸わせるようにしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④を弱火にし、バターを加えて全体に絡め、かけぽんを回しかける。汁気を軽く飛ばして、炒め合わせ、塩・黒こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛って、②の焦がしゆずを並べて添え、かけぽんを垂らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。